

Gospodarska
zbornica
Slovenije



Združenje
kovinske industrije



6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu



poZDRAV

Projekt Promocija zdravja na delovnem mestu v kovinski industriji – poZDRAV je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letih 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

6 x 6 priporočil za več zdravja pri delu



1

Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje

2

Gibanje za zdravje in dobro počutje



3

Preprečujmo poškodbe pri delu

Preprečujmo odvisnosti od alkohola, tobaka in drog

4



5



Vključimo načela ergonomije na delovno mesto

6

Obvladajmo stres na delovnem mestu



1 Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje

Ustrezno prehranjevanje je eden od temeljev aktivnega življenja, vir energije in dobrega počutja. Pravilen izbor živil in pravi ritem prehranjevanja lahko varovalno vplivata na naše zdravje in nam pomagata pri obrambi pred nastankom nekaterih kroničnih bolezni. Hkrati pa nam pomagata ohranjati primerno telesno maso. Pri izboru bolj zdravih živil se ni treba odpovedati niti okusu niti užitku pri hrani.



Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje



1 ZAJTRKUJTE

Zajtrk je najpomembnejši dnevni obrok, ki telo že ob začetku dneva oskrbi z ustrezno energijo ter pomembno vpliva na celoten ritem prehranjevanja in presnove. Zajtrk naj bo sestavljen iz več živil, pester in pripravljen tako, da ob njem lahko uživate in z zadovoljstvom začnete nov dan.

2 JEJTE VEČ OBROKOV NA DAN

Za človekovo presnovo in črpanje energije je bolj koristno, če jemo večkrat na dan v manjših obrokih, kot pa v manj obrokih več hrane naenkrat. Strokovnjaki priporočajo 3-5 obrokov na dan, s čimer se izognemo tudi občutku močne lakote in lažje nadzorujemo prehranjevanje.

3 IZBIRAJTE ŽIVILA V USTREZNIH RAZMERJIH

Zdrava prehrana temelji na kombinaciji 6 skupin živil v ustreznem razmerju:

- največ živil izbiramo med izdelki iz polnovrednih ogljikovih hidratov (izdelki iz žita, polnozrnat kruh, neoluščen riž, polnozrnat testenine, krompir itd.) ter med sadjem in zelenjavo,
- sledijo mleko in mlečni izdelki ter meso in ribe,
- najmanj naj bi pojedli živil, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorja, npr. tort, sladic itd.



4 JEJTE VEČ SADJA IN ZELENJAVE

Po najnovejših priporočilih naj bi sadje in/ali zelenjavo vključili v vsak obrok, oz. čim večkrat. Sadež ali zelenjava lahko okusno nadomestita preveč kalorične in sladke prigrizke med obroki.

5 PIJTE DOVOLJ VODE TEKOČINE- VODE

Za zdravje in dobro počutje je bistvenega pomena, da dobimo zadostne količine tekočine. Ustrezne količine za odraslega so med 1,5 l in 1,8 l na dan, vnos tekočine pa je treba prilagoditi zunanji temperaturi in znojenju pri delu. Pijte čim več navadne vode ali nesladkanega čaja in se izogibajte sladkanim ter gaziranim pijačam.

6 OMEJITE UŽIVANJE MASTNE HRANE IN SLADKARIJ

Za vsakodnevno prehranjevanje izbirajte posneto mleko in mlečne izdelke iz posnetega mleka, več pustega mesa in rib. Izogibajte se cvrtju, hrano pa pripravljajte s kakovostnimi maščobami (olja rastlinskega izvora). Torte in druge kalorične sladice naj bodo na vašem jedilniku le ob posebnih priložnostih.

2

Gibanje za zdravje in dobro počutje

Gibanje in redna telesna vadba sta za zdravje izjemnega pomena, saj zmanjšujeta tveganje za nastanek številnih bolezni (npr. srčno žilnih, sladkorne bolezni tipa II), pomagata zdraviti povišan krvni tlak, zmanjšujeta tveganje za bolečine v hrbtenici in kolenih, pomagata pa tudi pri vzdrževanju normalne telesne mase. Telesna dejavnost ima tudi ugodne psihološke učinke, saj krepi samozavest in dobro počutje.



Gibanje za zdravje in dobro počutje



1 VKLJUČITE GIBANJE V SVOJ VSAKDANJI URNIK

Za pozitivne učinke na zdravje in počutje zadostuje kakršna koli zmerna vadba, ki jo izvajate na različne načine in jo vključite v svoj vsakdan, npr.: zjutraj, ko vstanete, naredite nekaj vaj; namesto vožnje z dvigalom pojdite po stopnicah; del poti v službo in po opravkih pojdite peš ali s kolesom; v službi si vzemite nekaj minut za razbremenilne vaje, da prekinete morebitno prisilno držo ...

2 ZAGOTOVITE SI NAJMANJ 30 MINUT GIBANJA VSAK DAN

Za varovanja zdravja pred številnimi kroničnimi boleznimi strokovnjaki priporočajo najmanj 30 minut redne vadbe z zmerno intenzivnostjo vsak dan. Ni nujno, da opravite vadbo v enem delu. Če vam čas ne dopušča 30 minut naenkrat, jih razdelite na več delov, ki pa naj ne bodo krajši od 10 minut.

3 IZBERITE GIBALNE AKTIVNOSTI, KI SO USTREZNE ZA VAS

Za pozitivne učinke gibanja ne potrebujete niti posebne intenzivne vadbe z dragimi rekviziti niti dragih dvoran ipd. Na voljo je veliko dejavnosti, ki so dostopne brezplačno. Izberite dejavnosti, ki so primerne vaši starosti, vašim interesom, telesnim sposobnostim, vašim dnevnim obveznostim in finančnemu položaju.

4 POSKRBIITE, DA BODO VAŠE GIBALNE AKTIVNOSTI RAZNOLIKE

Različne oblike gibanja koristijo različnim delom našega telesa:

- aerobne dejavnosti (hitra hoja, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, plavanje aerobika, košarka, nogomet...) izboljšujejo splošno vzdržljivost,
- vaje za zdravje kosti (dvigovanje bremen, igre z žogo, skakanje, nogomet itd.) povečajo ali ohranjajo kostno gostoto, zmanjšujejo nevarnost osteoporoze in zloma kolka
- vaje za mišično moč in gibljivost (vaje z bremenem, utežmi ter predkloni, dotikanje prstov na nogah, vaje za trebušne in ledvene mišice, počepi itd.) pa ohranjajo naše telo močno in gibljivo.

5 GIBAJTE SE V NARAVI

Kadar koli imate priložnost, jo izkoristite za gibanje v naravi, ki vedno ponuja posebno sprostitivno in dobro počutje. Če imate otroke, pojdite z njimi v naravo ter se igrajte, pojdite na sprehod s prijatelji, nabirajte kostanj, gobe, smučajte, plavajte, kolesarite itd. Presenečeni boste nad pozitivnimi učinki dejavnosti.

6 ZAČNITE S HOJO

Če ste bili doslej nedejavni, začnite počasi in zmerno, postopoma pa povečujte telesno dejavnost. Hoja je zelo primeren začetek redne vadbe. Že pol ure zmerne hoje na svežem zraku zelo koristno vpliva na zdravje in počutje.

3 Preprečujmo poškodbe pri delu

Za preprečevanje poškodb pri delu lahko veliko naredimo sami. Pomembno je, da se resnično zavemo, da tudi sami nosimo veliko odgovornost za varno delo. Poleg upoštevanja varnostnih navodil in uporabe varovalne opreme je pomembno tudi, da se o nevarnostih ves čas izobražujemo ter nova znanja uporabimo za varno in zdravo delo.



Preprečujmo poškodbe pri delu



1 NIKOLI NE PODCENJUJTE NEVARNOSTI

Znano je, da se veliko število prometnih nesreč zgodi blizu doma, kjer se že počutimo na domačem terenu in vozimo rutinsko. Čeprav se vam na delovnem mestu zdi vse znano, celo delo je rutina, bodite vedno previdni. Ne pozabite, da je lahko vzrok za poškodbo zelo banalen, npr. napačen gib, spolzka tla idr., zato vedno upoštevajte vse predpisane protokole.

2 NA DELO PRIHAJAJTE ZDRAVI, SPOČITI IN ZBRANI

Nikoli ne delajte pod vplivom alkohola ali psihoaktivnih snovi, poskrbite pa tudi za dovolj spanja, počitek in dobro kondicijo. Tudi neprespanost, utrujenost in slabo počutje lahko zameglijo vašo presojo oz. nanjo vplivajo tako, da pri delu hitreje naredite napako ter se poškodujete.

3 VEDNO UPORABLJAJTE PREDPISANO OSEBNO VAROVALNO OPREMO

Uporabljajte varovalna očala, če je nevarno, da vam v oko prileti tujek, pri varjenju nosite varovalni ščit, uporabljajte varovalno opremo za sluh (čepke, glušnike itd.), pri delu s škodljivimi kemičnimi snovmi se ustrezno zaščitite (rokavice, očala, zaščitna obleka, respirator za prah in maske z ustreznimi filtri za snov, ki jo uporabljate itd.), nosite rokavice in čevlje z varovalnimi kapicami. Varnosti pri delu prilagodite tudi svoja oblačila. Ta naj ne bodo ohlapna, da se ne zataknejo v stroj, ne nosite visečega nakita. Če imate dolge lase, jih zaradi varnosti spnite.

4 VEDNO UPOŠTEVAJTE VSA PREDPISANA VARNOSTNA NAVODILA

Ne glede na vrsto dela dosledno upoštevajte predpisana navodila delodajalca. Varnostni postopki so izdelani na osnovi dolgoletnih praks in predvidevajo različne možnosti napak, ki so v preteklosti povzročile poškodbe. Če menite, da preslabo poznate nevarnosti svojega dela, se o njih pozanimajte pri nadrejenem.

5 BREMENA DVIKUJTE PRAVILNO

Nikoli bremena ne dvigajte pripognjeni ali iz sedečega položaja. Bremenu se približajte čepce ali polčepce in ga dvigujte čim bližje telesu. Pri dvigovanju bremen naj bodo noge postavljene v širini ramen, breme primite trdno, naj vam ne niha v rokah. Če je možno, breme raje potiskajte pred seboj oz. vlecite za sabo.

6 VSAKO POŠKODBO PRI DELU PRIJAVITE

Če se vam pri delu zgodi poškodba, jo prijavite nadrejenim. Pomembno je, da naprej posredujete natančne informacije o tem, kako je do poškodbe prišlo. Le tako se lahko sprejmejo dodatni ukrepi za to, da do takšne poškodbe ne bi več prišlo.

4 Preprečujmo odvisnost od alkohola, tobaka in drog

Dolgotrajno prekomerno pitje alkohola, kajenje tobaka in uživanje drog imajo lahko trajne posledice na naše delovne sposobnosti in na zasebno življenje, saj dokazano povzročajo številne hude bolezni ali pa poslabšujejo bolezenska stanja.



Meja manj tveganega pitja

Časovno obdobje	Odrasel zdrav moški	Odrasla zdrava ženska
v 1 dnevu	ne več kot: 2 dl vina ali 1 steklenica piva ali 2 šilci žgane pijače)	ne več kot: 1 dl vina ali 1/2 steklenice piva ali 1 šilce žgane pijače)
ob priložnosti	ne več kot: 1/2 l vina ali 2,5 steklenice piva ali 1,5 dl žganja)	ne več kot: 3 dl vina ali 1,5 steklenice piva ali 1 dl žganja
v 1 tednu (skupno)	ne več kot: 1,5 l vina ali 7 steklenic piva ali 4 dl žgane pijače	ne več kot: 7 dl vina ali 3,5 steklenice piva ali 2 dl žgane pijače
1–2 dni na teden	priporočljivo povsem brez alkohola	priporočljivo povsem brez alkohola

Preprečujmo odvisnost od alkohola, tobaka in drog



1 NIKOLI NE PIJTE ALKOHOLA NA DELOVNEM MESTU

Alkohol vpliva na psihofizične sposobnosti npr. na vid, ravnotežje, koordinacijo, fino motoriko, hitrost in ustreznost reakcij, pozornost, kritičnost itd., poveča tveganje za poškodbe na delovnem mestu (tudi doma in v prometu), povezan pa je tudi z nasiljem. Delavci, ki imajo težave z alkoholom, kar 16 x pogosteje izostajajo od dela, 2,5 x pogosteje zbolevaljo in so 3,5 x pogosteje udeleženi v delovnih nezgodah. Delovna storilnost takšnega delavca se zmanjša za približno 25 %. Zaradi dela pod vplivom alkohola lahko izgubite zaposlitev.

2 OMEJITE PITJE ALKOHOLA V ZASEBNEM ŽIVLJENJU

Dokazano je, da je verjetnost pojavljanja določenih bolezni in vzrokov smrti povezana s količino alkohola, ki jo dnevno popijemo. Zato ne prekoračujte meje manj tveganega pitja, to je tiste dnevne količine alkohola, pri kateri za večino ljudi velja, da je majhno tveganje za povzročitev škode na zdravju, vedenjskih sprememb ali drugih duševnih motenj.

3 PREPOZNAJTE ZASVOJENOST Z ALKOHOLOM

Zasvojenost z alkoholom je bolezensko dogajanje z naslednjimi znaki: močna želja po pitju alkoholnih pijač, oslabljen nadzor nad količino zaužitega alkohola, spremenjena toleranca do alkohola (za isti učinek je potreben večji odmerek), odtegnitveni znaki ob prenehanju pitja, nadaljevanje s pitjem alkohola kljub jasnim dokazom o škodljivosti, pitje postane pomembnejše od običajnih življenjskih obveznosti. O sindromu zasvojenosti govorimo, če se pri uživalcu pojavijo v enem letu vsaj trije od navedenih znakov hkrati.

4 POIŠČITE POMOČ - NISTE SAMI

Če sumite, da imate težave s prekomernim pitjem alkohola ali celo z odvisnostjo, čim prej poiščite strokovno pomoč. V Sloveniji je na voljo veliko brezplačnih uspešnih programov za zdravljenje odvisnosti od alkohola, ki so na poti k zadovoljnemu življenju brez alkohola pomagali že številnim ljudem. Podatke o možnostih zdravljenja in dodatne informacije dobite v v zdravstvenih ustanovah, centrih za socialno delo, na spletu.

5 PRENEHAJTE KADITI

Kajenje tobaka je eden vodilnih vzrokov obolevnosti in smrtnosti, saj je povezano z nastankom številnih bolezni. Zaradi odvisnosti od nikotina in odtegnitvenih znakov je odvisnost od tobaka opredeljena kot bolezen. Za uspešno opuščanje kajenja je priporočljivo, da poiščete strokovno pomoč in se vključite v enega od programov opuščanja kajenja. Podatke o možnostih zdravljenja in dodatne informacije dobite v zdravstvenih ustanovah in na spletu.

6 PRENEHAJTE Z UŽIVANJEM DROG - POIŠČITE POMOČ

Tudi uporaba nedovoljenih drog na delovnem mestu škodljivo vpliva na uspešnost, storilnost, povečuje število nezgod pri delu, število izostankov od dela itd. Dolgotrajno, redno uživanje drog lahko povzroča nepovratne spremembe centralnega živčnega sistema, poveča možnost infekcij (HIV, hepatitis B, C) kar vodi v spremenjeno vedenje, doživljanje in čustveno odzivanje in seveda kronične bolezni ter prezgodnjo smrt. Če imate težave z uživanjem droge, obvezno poiščite pomoč strokovnjaka. Podatke o možnostih zdravljenja in dodatne informacije dobite v zdravstvenih ustanovah, centrih za socialno delo ter na spletu.

5

Vključimo načela ergonomije na delovno mesto

Ergonomsko oblikovano delovno mesto nam olajša delo, pomaga pri preprečevanju kostno – mišičnih bolezni in zmanjšuje število poškodb pri delu. Običajno ergonomski ukrepi ne zahtevajo velikih finančnih sredstev, njihovo učinkovanje pa nam prinaša številne koristi. Cilj je delovno mesto oblikovati tako, da je čim bolj po meri človeka in mu na najudobnejši možen način omogoča učinkovito ter produktivno delo.



Vključimo načela ergonomije na delovno mesto



1 DELAJTE V USTREZNEM POLOŽAJU

Delajte v nevtralnem položaju, npr. tako da ohranjate hrbtenico v obliki dvojne črke S, z vzravnanim vratom itd. in na ustrezni višini. Najprimernejše delo je v višini komolcev. Če je možno, naj se višina delovne površine prilagodi vsakemu delavcu, sicer jo je treba prilagoditi najvišjemu delavcu.

2 POUČITE SE O PRAVILNI POSTAVITVI IN UPORABI DELOVNE OPREME

Pravilna uporaba in namestitev delovne opreme lahko zmanjša obremenitve pri delu. Orodje ohranjajte na doseg rok in primerno razporejeno za optimalno delo. Pri razporeditvi upoštevajte navodila, tako bo delo potekalo hitreje in manj naporno.

3 POSKRIBITE ZA USTREZNO OSVETLITEV IN TEMPERATURO NA DELOVNEM MESTU

Pomembno je, da si zagotovite dobro lokalno osvetlitev, ki omogoča učinkovito delo. Upoštevajte, da lahko premočno osvetljevanje (več kot 1000 luksov) povzroči bleščanje, ki lahko botruje nepazljivosti in poškodbam pri delu. Za lažje delo pa je potrebno zagotoviti tudi ustrezno temperaturo delovnega okolja.

4 DOSLEDNO UPORABLJAJTE ZAŠČITNO OPREMO ZA HRUP V DELOVNEM KOLJU

Mejne vrednosti dovoljenega hrupa na delovnem mestu so sicer izračunane na verjetnosti, da bi večina ljudi po 8-urni izpostavljenosti dani intenziteti po 40 letih ohranila normalen sluh. Vendar to ne velja nujno za vse ljudi. Pri tem je treba upoštevati, da hrup učinkuje tudi na druge organe, moti koncentracijo pri delu itd. Zato je za vaše zdravje bistveno, da resnično dosledno uporabljajte varovalno opremo, ušesne čepke in protihrupne slušalke.

5 POSKRIBITE ZA AKTIVNE ODMORE Z NEKAJMINUTNO TELOVADBO MED DELOM

Še posebej pri statičnem mišičnem delu ali ponavljajočih se gibih delo redno prekinite z nekajminutnimi kratkimi odmori, med katerimi naredite nekaj razteznih vaj, ki bodo razbremenile obremenjene dele telesa in zmanjšale utrujenost. Dolgoročno pa takšni aktivni odmori z vajami preprečujejo razvoj kostno-mišičnih bolezni.

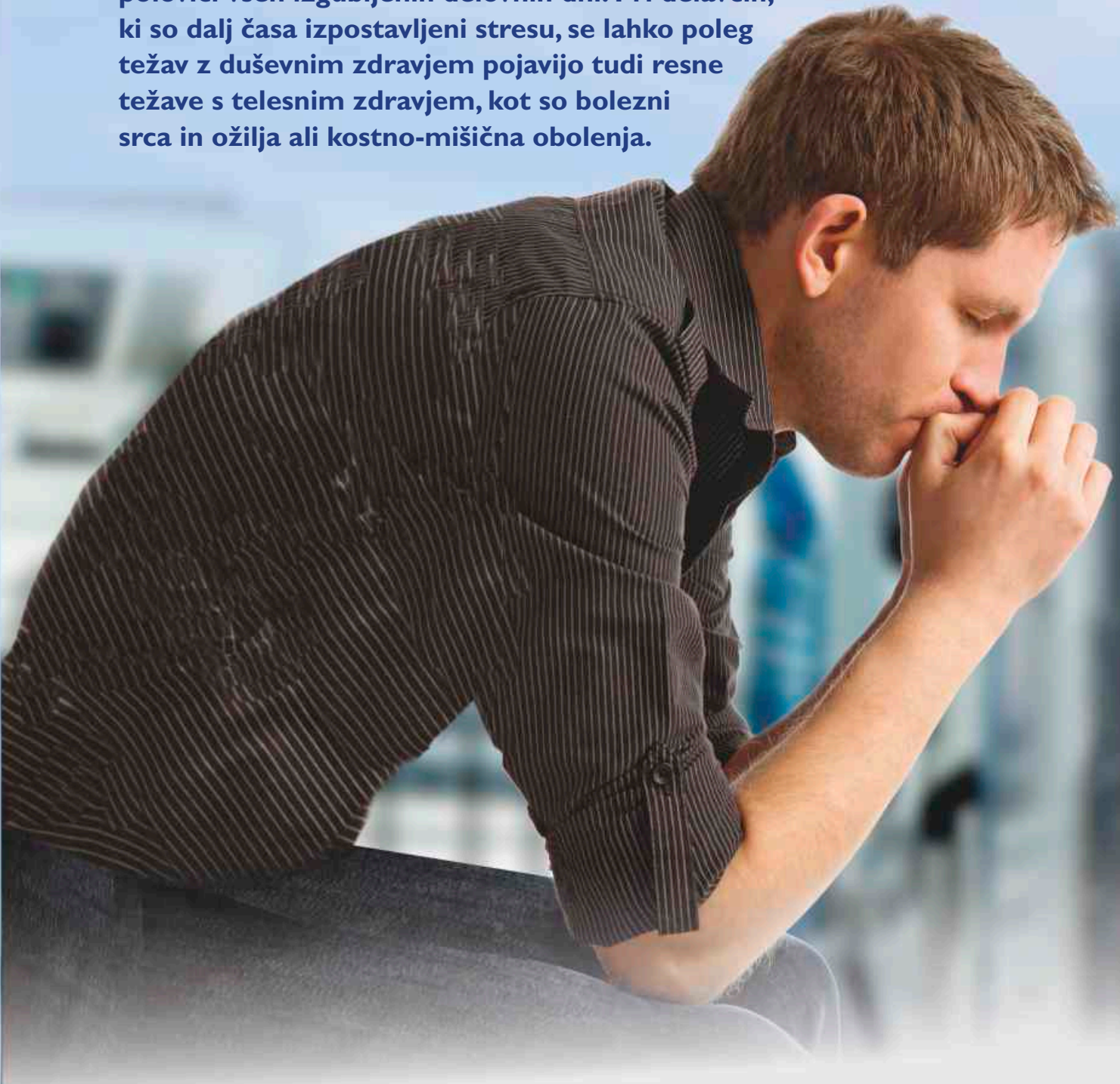
6 PREDLAGAJTE UKREPE ZA IZBOLJŠANJE ERGONOMIJE NA DELOVNEM MESTU

Vi najbolj poznate svoje delovno mesto, njegove prednosti in pomanjkljivosti. Premislite in predlagajte, kaj bi lahko spremenili, da bi pomanjkljivosti odpravili in zmanjšali škodljive vplive. Premislite o možnosti, da bi se izobrazili še za kakšno drugo delovno mesto, tako da bi lahko delo menjali in tudi tako zmanjšali škodljive vplive.

6

Obvladajmo stres na delovnem mestu

Več kot polovica evropskih delavcev je mnenja, da je stres na njihovem delovnem mestu pogost. Stres prispeva k približno polovici vseh izgubljenih delovnih dni. Pri delavcih, ki so dalj časa izpostavljeni stresu, se lahko poleg težav z duševnim zdravjem pojavijo tudi resne težave s telesnim zdravjem, kot so bolezni srca in ožilja ali kostno-mišična obolenja.



Obvladajmo stres na delovnem mestu



1 PREVERITE, ČE POVSEM RAZUMETE SVOJO DELOVNO NALOGO

Stres se najpogosteje pojavi pri delavcih, pri katerih zahteve na delovnem mestu presega njihove zmogljivosti. Pogosto lahko do takšnega doživljanja pride tudi zato, ker delavec ne razume v celoti svoje delovne naloge. Poskrbite za to, da boste v celoti razumeli, kaj je treba pri nalogi narediti.

2 PREVERITE, ČE POVSEM RAZUMETE, KAJ VAŠ NADREJENI PRIČAKUJE OD VAS

Zelo pogosto do nesporazumov in neuresničenih pričakovanj pride tudi zaradi nepoznavanja pričakovanj nadrejenih. Če ne razumete, kaj vaš nadrejeni od vas pričakuje, vprašajte. Bolje, da vprašate takoj, kot pa da čas izgubite z napačnim delom, ki bo povzročilo nezadovoljstvo.

3 KONFLIKTE RAZREŠUJTE SPROTI

Če pride do kakršnih koli konfliktov med sodelavci, jih skušajte čim prej razrešiti. Če jih ne morete rešiti med seboj, se za pomoč obrnite na nadrejene.

4 S SODELAVCI VEDNO KOMUNICIRAJTE DOSTOJNO

Pri delu v stresnih razmerah lahko pride tudi do tega, da marsikdo včasih izgubi nadzor in na neprimeren način komunicira s svojimi sodelavci. Če se le da, poskrbite, da vaše komuniciranje vedno ostane dostojno in spoštljivo. Če vam je spodletelo, se opravičite in bodite v prihodnje bolj pazljivi.

5 PREPREČUJTE VSAKRŠNO OBLIKO NASILJA NA DELOVNEM MESTU

Če na delovnem mestu opazite kakršno koli nasilje, fizično, psihično ali spolno, ga skušajte preprečiti in ga takoj prijavite nadrejenemu. Če ste sami žrtev nasilja ali trpinčenja na delovnem mestu, to čim prej prijavite nadrejenemu. Če reševanje problematike v okviru delovne organizacije za vas ni možno, poiščite pomoč zunanjega strokovnjaka, več podatkov o možnih izbirah dobite npr. v najbližjem zdravstvenem domu ali na spletu.

6 NISTE SAMI - POIŠČITE STROKOVNO POMOČ

Če ocenjujete, da obremenitvam niste več kos in da ne najdete izhoda iz položaja, vedite, da se mnogo ljudi sooča z istim problemom in ga tudi uspešno rešuje. Ne odlašajte, čim prej poiščite strokovno pomoč. Prej, ko boste začeli razreševati probleme, hitreje jih boste lahko rešili. Na voljo je kar nekaj ustanov za pomoč pri stresu, več podatkov o možnih izbirah dobite npr. v najbližji zdravstveni ustanovi ali na spletu.

Viri in literatura:

Zdravstveni absentizem v Sloveniji: zbornik primerov iz prakse 14 slovenskih podjetij, urednik Damjan Kos, Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, 2010, <http://www.gzs.si/pripone/26483/zdravstveni>

Prof. dr. Dražigost Pokorn dr. med. spec. hig, Jožica Maučec Zakotnik, dr. med, Urška Močnik Bolčina, dr. med., doc. dr. Barbara Koroušič Seljak, univ. dipl. inž. rač. in inf., Smernice zdravega prehranjevanja delavcev v delovnih organizacijah, Ministrstvo za zdravje, Ljubljana 2008, http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf

Eva Stergar, Tanja Udrih Lazar, Zdravi delavci v zdravih organizacijah, Priporočila za izvajanje promocije zdravja pri delu v malih podjetjih in organizacijah: Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, 2012

Eva Stergar, Tanja Udrih Lazar, Zdravi delavci v zdravih organizacijah, Priporočila za izvajanje promocije zdravja pri delu v velikih in srednjevelikih podjetjih in organizacijah: Univerzitetni klinični center Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, 2012

Mag. Ema Kraševac Ravnik, Gibaj se veliko in opazil boš razliko: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2006

Dr. Cirila Hlastan Ribič, Zdrav krožnik, Priporočila za zdravo prehranjevanje: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009

Dr. Cirila Hlastan Ribič in Ana Šerona, Uravnotežena prehrana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2012

Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, Sektor za varnost in zdravje pri delu, Proč z bolečinami v hrbtu: Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, 2011

Dr. Majda Zorec Karlovšek in prim. prof. dr. Marko Kolšek, Delovno mesto brez alkohola, promocija zdravja na delovnem mestu: Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana, 2012, <http://www.zzv-lj.si/gradiva/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu-2013-delovno-mesto-brez-alkohola>

Škodljivosti kajenja, Promocija zdravja na delovnem mestu, PZ-01/2012, Opus Biro, Celovita varnost pri delu, [http://www.opus-biro.si/uploads/podobe/%C5%A0kodljivosti%20kajenja-01-2012\[1\].pdf](http://www.opus-biro.si/uploads/podobe/%C5%A0kodljivosti%20kajenja-01-2012[1].pdf)

Psihosocialna tveganja in stres na delovnem mestu, Evropska agencija za Varnost in zdravje pri delu - EU-OSHA, <https://osha.europa.eu/sl/topics/stress>

Posledice uživanja drog, Zavod za zdravstveno varstvo Koper, <http://www.zzv-kp.si/o-drogah/>
Interna gradiva članov GZS-Zkovi s področja promocije zdravja pri delu

GZS-Združenje kovinske industrije

Besedila in oblikovanje: Sila oglaševanje d.o.o., Ljubljana, 2014

Strokovni pregled: Aleksandra Kosevski Kolar, dr. med spec. MDPŠ in Marija Kmecelj